

FKB



Die liechtensteinische Gesundheitskasse

ZITEG



Auch zum Jubiläum die günstigste Krankenkasse Liechtensteins

Die FKB bietet ihren Mitgliedern ein gutes Gefühl – und das in dreierlei Hinsicht: Sie sind bestens gegen die Folgen von Krankheiten und Unfällen versichert, profitieren von einer fachkundigen Beratung und sparen dabei noch eine Menge Geld.

Als im vergangenen Oktober die OKP-Prämien für das Jahr 2025, in dem die FKB ihr 100-jähriges Bestehen feiern darf, veröffentlicht worden sind, ist sie ihrem Ruf als günstigste Krankenkasse in Liechtenstein einmal mehr gerecht geworden. In sämtlichen Kategorien zahlen ihre Versicherten weniger als bei den beiden Mitbewerbern auf dem Markt. Dies gilt unabhängig von der Altersklasse und von der Kostenbeteiligung. Eine vierköpfige Familie mit zwei Kindern im Alter zwischen 16 und 20 Jahren beispielsweise kann bei der FKB im Vergleich zu den anderen Kassen bis zu 928 Franken pro Jahr sparen. Im Jubiläumsjahr präsentiert sich die FKB als zuverlässige, stabile und attraktive Partnerin für ihre Versicherten,

denen sie wie eh und je mit Rat und Tat zur Seite steht. «Unser Ziel ist es, diese Nähe zu den Versicherten zu wahren und unsere Stärken als liechtensteinische Gesundheitskasse weiterzuentwickeln», sagt FKB-Präsidentin Sabine Frei-Wille.

Füreinander. Kompetent. Beständig.

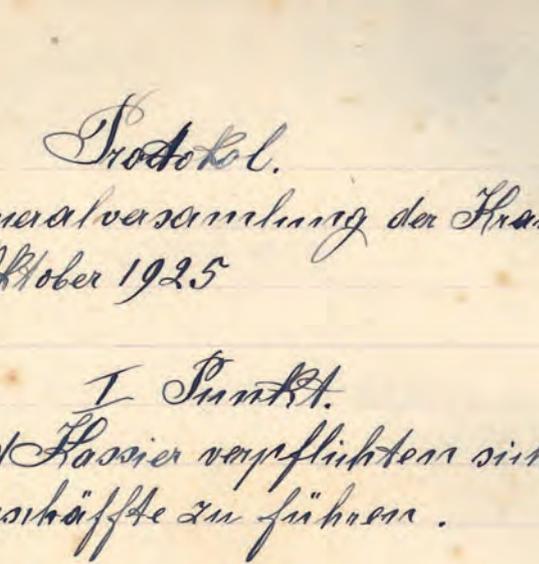
Um dieses Ziel zu erreichen, gibt das gut eingespielte Team bei der FKB täglich sein Bestes. Auch der Vereinsvorstand ist stets bestrebt, die FKB auf dem neusten Stand zu halten – sei es in Bezug auf die Aus- und Weiterbildung des Teams oder auf die Technik. So wurde im vergangenen Jahr beispielsweise in eine neue Software investiert. Ein Strategieworkshop wiederum sorgte dafür, dass die Vi-

sionen und Ziele der FKB für die Zeitspanne 2024 bis 2028 klar definiert sind. Zu diesen Zielen gehört selbstverständlich zuallererst der Anspruch, den Versicherten weiterhin attraktive Prämien und beste Leistungen zu bieten. Sie gehen aber natürlich auch darüber hinaus, wie die FKB-Präsidentin ausführt: «Ganz besonders freut mich, dass in der heutigen FKB die Ursprünge der seinerzeitigen Freiwilligen Krankenkasse Balzers noch erkennbar sind und dass die Kasse ihren Prinzipien über diese lange Zeit treu geblieben ist. Wir halten nach wie vor den Solidaritätsgedanken hoch und sind stets für die Anliegen unserer Mitglieder da – auch im zweiten Jahrhundert unseres Bestehens.»



Anmeldung zur GV

Alle FKB-Mitglieder sind herzlich zur Generalversammlung am 26. Juni 2025 im kleinen Balzner Gemeindesaal eingeladen. Anmeldungen sind bis 12. Juni unter www.fkb.li, über den Rätsel-Talon oder telefonisch unter +423 388 19 90 erbeten.



1925–2025

100

Jahre

FKB



Die liechtensteinische Gesundheitskasse

Ein Sozialwerk im Wandel der Zeit

«Mitgliedern in Krankheit und Unfällen eine durch dieses Statut bestimmte Unterstützung je nach Einzahlung zu verabfolgen»: So lautete der Vereinszweck der Freiwilligen Krankenkasse Balzers bei ihrer Gründung.

Die Väter des Vereins, die am 1. Juni 1925 im Gasthaus Engel zusammengekommen waren, wollten in Zeiten der wirtschaftlichen Not ein Sozialwerk schaffen, das einspringt, wenn das Familieneinkommen aufgrund von Krankheit oder Unfall wegfällt. Mitglied konnte jeder in der Gemeinde Balzers wohnhafte männliche Arbeiter zwischen dem 16. und 50. Lebensjahr werden – gegen Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses, das seine momentane körperliche Unversehrtheit bestätigte, und Entrichtung des Monatsbeitrages sowie gegen ein Eintrittsgeld von 2 Franken. Es handelte sich also um eine reine Männerkasse.

Aus Balzers ins ganze Land

Mittlerweile sind seit jenem denkwürdigen Tag 100 Jahre vergangen, und das Sozialwerk hat sich in vielerlei Hinsicht weiterentwickelt. Es fängt schon beim Na-

men an, der sich von Freiwillige Krankenkasse Balzers zu FKB gewandelt hat. Das wiederum lag nicht zuletzt daran, dass die Kasse längst nicht mehr auf Balzers beschränkt ist, sondern rund 10'000 Mitglieder beider Geschlechter und sämtlicher Altersklassen im ganzen Land hat. Dies wiederum bedarf einer effizienten Verwaltung, die dennoch stets schlank geblieben ist, um die Kosten und damit die Prämien für die Versicherten niedrig zu halten. Was sich hingegen in 100 Jahren nicht verändert hat, ist der soziale Gedanke hinter der FKB, die sich dem Solidaritätsprinzip bis heute verpflichtet fühlt.

Ein grosses Jubiläum soll gefeiert werden

So ist die FKB, seit 2003 die einzige Krankenkasse aus Liechtenstein, mit Fug und Recht stolz auf ihr grosses Jubiläum und begeht es gemeinsam mit ihren Mit-

gliedern. Am 1. Juni hat bereits eine kleine Feier zur Präsentation der Jubiläumsschrift mit dem Titel «Die Erfolgsgeschichte eines Sozialwerks im Wandel der Zeit» stattgefunden – im «Engel», am Ort der Gründung also und auf den Tag genau 100 Jahre später. Interessierte Mitglieder können die Schrift bei der Geschäftsstelle kostenlos beziehen.

Gefeiert wird ein Jahrhundert FKB aber auch im Rahmen der Generalversammlung vom 26. Juni 2025 im kleinen Balzner Gemeindesaal. Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle haben ein besonderes Rahmenprogramm auf die Beine gestellt, in das die Tagesordnungspunkte eingebettet sind. Alle FKB-Mitglieder sind herzlich eingeladen, sich dort einen Einblick in 100 Jahre Liechtensteiner Krankenkassengeschichte zu verschaffen und das Jubiläum gemeinsam zu feiern. 



Generalversammlung 2025

Datum: 26. Juni 2025
Ort: kleiner Balzner Gemeindesaal
Beginn: 17.30 Uhr

Traktanden

1. Apéro
2. Begrüssung
3. 100 Jahre FKB – Bilder, Interviews, Grussbotschaften
4. Abnahme des Geschäftsberichtes, der Jahresrechnung sowie des Revisionsstellenberichtes 2024
5. Entlastung des Vorstandes
6. Entlastung der Revisionsstelle
7. Wahl der Revisionsstelle
8. Wahlen
9. Gemeinsames Abendessen mit Einlagen zu Gegenwart und Zukunft der FKB
10. Gemütlicher Ausklang



GESUNDHEITST!PP



Viel Vitamin C, kaum Kalorien



Süd- und Mittelamerika gelten als Ursprungsgebiet der Tomate. Seit wann genau sie als Nutzpflanze verwendet wird, ist nicht eindeutig belegt. Schon vor Jahrtausenden sollen die Azteken und Inkas die Tomate kultiviert haben. Nach Europa ist sie vermutlich im 16. Jahrhundert mit den Seefahrern gelangt. Dort hielt man sie allerdings für eine giftige Frucht, nannte sie Wolfspflanz und konsumierte sie zunächst nicht. Die Italiener waren in Europa die ersten, die Tomaten als Lebensmittel verwendeten. Dort heißen sie pomodoro, Goldapfel – vermutlich, weil die ersten nach

Europa gelangten Früchte gelbe Sorten waren. Erst im ausgehenden 19. Jahrhundert fand die Tomate in der europäischen Küche eine weite Verbreitung.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Tomaten bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und enthalten daher kaum Kalorien. Mit 13 Vitaminen, darunter besonders viel Vitamin C, und 17 Mineralstoffen zählen sie zu den gesündesten Gemüsesorten. Sogar gekocht enthalten sie noch wertvolle Inhalte wie den roten Farbstoff Lycopin, der unter anderem vor Arterienverkalkung schützen soll. Durch das Erhitzen der Tomaten wird die Lycopin-Menge sogar noch erhöht.

Allerdings werden handelsübliche Tomaten in der Regel grün geerntet, die gesunden Inhaltsstoffe können sich dann nicht im vollen Mass anreichern. Auch der Geschmack solcher Tomaten ist nicht sonderlich ausgeprägt, sie schmecken wässrig und fad. Dosentomaten werden

dagegen erst im reifen Zustand verarbeitet. Im Winter sind sie deshalb eine gute Alternative zur Importware.

Genuss ohne schlechtes Gewissen

Aufbewahrt werden sollten Tomaten auf keinen Fall im Kühlschrank, denn dann verlieren sie ihren Geschmack, und das Fleisch wird fest. Ideal sind Temperaturen von etwa 12 bis 15 Grad, dann behalten sie ihr volles Aroma. Unreife Tomaten sollten am besten samt Blütenansatz und Stängel in Zeitungspapier eingewickelt an einem warmen Platz liegen. Doch Achtung: Während des Reifungsprozesses sondern Tomaten Ethylen ab. Dieses Pflanzenhormon lässt anderes Obst und Gemüse schneller verderben. Tomaten sollten also separat aufbewahrt werden. Wer all diese Ratschläge berücksichtigt, kann sich den ganzen Sommer über an gesunden, schmackhaften Snacks erfreuen, deren Genuss aufgrund der geringen Kalorienzahl ohne schlechtes Gewissen erfolgen kann.



OKP-Ärzte im Überblick

Für OKP-Versicherte ist die Information, welche Ärzte in Liechtenstein über einen entsprechenden Vertrag verfügen, von grosser Bedeutung. Regelmässig erreichen Anfragen dazu die Geschäftsstelle der FKB. Diese Fragen beantworten wir selbstverständlich gerne. Doch sie stellen sich zuweilen auch ausserhalb

der Geschäftszeiten. Für diesen Fall empfiehlt die FKB die Website des liechtensteinischen Krankenkassenverbands. Dort findet sich eine Liste mit allen Leistungserbringern im Land und der Verweis, ob sie über eine OKP-Zulassung verfügen oder nicht.



Website: OKP-Ärzte
im Überblick



Nicht vergessen: Prämienverbilligung beantragen

Einkommensschwache Versicherte haben Anspruch auf staatliche Prämienverbilligungsbeiträge. Der Anspruch richtet sich nach dem steuerpflichtigen Erwerb der Versicherten bzw. der Ehepartner. Die Anträge auf Prämienverbilligung sind jeweils bis 31. Oktober an das Amt für Soziale Dienste zu richten. Das Antragsformular, das Merkblatt sowie die Vorlage für eine Vollmacht für die Einholung einer Erwerbsbescheinigung stehen im Onlineschalter zur Verfügung. Anspruch auf Prämienverbilligung haben alle in Liechtenstein versicherten Personen, deren massgebender Erwerb die nachstehend aufgeführten Erwerbsgrenzen nicht überschreitet. Für alleinstehende bzw. alleinerziehende Perso-

nen liegt die Grenze bei 65'000 Franken, für verheiratete oder in einer Lebensgemeinschaft stehende Personen bei 77'000 Franken.



Anspruch auf Prämienverbilligung?

Website des Amtes für soziale
Dienste anschauen.



Das PLUS an Leistung

Mit der Zusatzversicherung PLUS der FKB profitieren die Versicherten von einer Vielzahl attraktiver Leistungen, die weit über die obligatorische Grundversicherung hinausgehen – und das alles in einem einzigen, umfassenden Paket. Ob Brillen, Zahnbehandlungen oder Alternativmedizin, Fitnesskurse, Schwangerschafts- oder Rückenschulprogramme, Haushaltshilfe bei Krankheit, Erholungskuren und vieles mehr: Die PLUS-Versicherung bietet Unterstützung in verschiedensten Lebenssituationen, immer mit dem Ziel, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von der FKB-Geschäftsstelle oder auf www.fkb.li ausführlich über die angebotenen Leistungen sowie die Konditionen für den Vertragsabschluss informieren.



Zusatzversicherung
PLUS



In der nächsten Ausgabe

In der nächsten Ausgabe informiert die FKB über die Prämien für das Jahr 2026.

Wie gewohnt enthält die Herbstausgabe auch wieder viele Neuigkeiten rund um die FKB, die liechtensteinische Gesundheitskasse.



Satire Balzner Alp		Ausruf Hunde- rasse		Staat in Süd- amerika		Vorn. v. Mahlers Ehefrau †		US-Film- star † feierl. Gedicht		FL-Regie- rungsche- fin Kloster- brüder
	6					Schau- spiel ritterl. Liebe				
persönl. Ansehen				poet.: Biene Lebens- abend				Riesen- schlange griech. Göttin		3
			asiat. Gebirge erlaubt					helle engl. Biere Müll		
Spuren- element leichte Beule						Fugen färben, bestrei- chen				best. Artikel (4. Fall)
			7		brit. Prin- zessin hinduist. Lehrer			Daten- träger Zwist, Konflikt		
Weste (frz.)		Kontra- hent Ruggeller Sportanlage						engl.: sie Männer (abwert.)		
Werk- zeug, Axt	weshalb Hast, Zeitnot					Schrift- stücke Be- deutung				2
		4		Muster, Schema Box- haken					alte frz. Gold- münze	21. griech. Buch- stabe
Abk.: Idaho			siebter Monat des Jahres				Schiffs- tau			
süd- am. Haustier poet.: Löwe					zuletzt, schließ- lich					5
			dt. Groß- stadt				Hülle für Brillen			

Raetsel.ch

- Bitte informieren Sie mich über die verschiedenen Wahlfranchisen.
- Ich wünsche einen Prämienvergleich (Offerte). Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.
- Ich melde mich für die Generalversammlung am 26. Juni, 17:30 Uhr, im kleinen Gemeindesaal in Balzers an.
- Ich wünsche einen Geschäftsbericht per Post.
- Ich nehme am Gewinnspiel teil.

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Einsendeschluss für das Kreuzworträtsel ist der 13. Juni 2025.
Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe namentlich veröffentlicht.

Name und Vorname _____

Strasse _____ Tel. Nr. _____

PLZ und Ort _____

Für Rückfragen stehen wir Ihnen per Telefon +423 388 19 90, Fax +423 388 19 91 oder E-Mail info@fkb.li gerne zur Verfügung.

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

B

50031238
000079

DIE POST 



FKB
Die liechtensteinische Gesundheitskasse
Gagoz 75
Postfach 363
FL-9496 Balzers

Unter den Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort verlosen wir vier Gutscheine im Wert von je 50 Franken vom Coffeehouse Giessen in Vaduz.

Einen Preis gewonnen haben beim Herbst-Kreuzworträtsel:

Katrin Marxer, Eschen

Olga Maurischat, Nendeln

Eugen Marxer, Nendeln

Marianne Hasler, Schellenberg

www.fkb.li

und Sie erfahren alles über uns und unsere Leistungen.